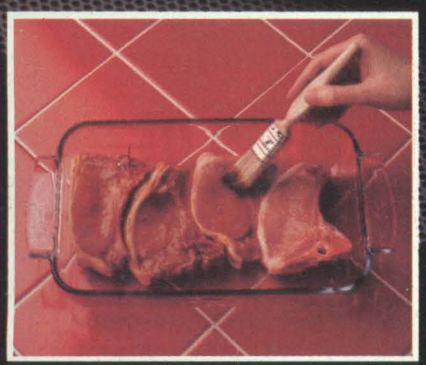
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

3



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 3**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 3
Côtelettes de porc 57

CONGÉLATION 3
Filets de poisson surgelés 61

RECETTE VEDETTE
Fondants chocolat et noix 65

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Mets indiens 67

PÂTISSERIE ET DESSERTS 2
Crèmes-dessert 70

FRUITS ET LÉGUMES 3
Cuisson des haricots 73

CUISINE MICRO-ONDES 3
Pour bien faire brunir 77

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Du fromage, du fromage, du fromage ! 81

MICRO-SECRETS
Pâtes éclair **Endos**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 86
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran

13 min

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Côtelettes de porc

Les côtelettes de porc se marient bien avec une grande variété d'aliments aux textures et saveurs diverses. La cuisson aux micro-ondes les rend tendres et savoureuses, sans les assécher.

Les côtelettes de porc appartiennent à l'une ou l'autre des catégories suivantes : les côtes, les côtes levées, la longe ou les bouts de côtes. Les côtes et les côtes levées sont découpées avec un os latéral; les côtelettes de longe de porc ont un os au centre tandis que les bouts de côtes sont désossés.

Gardez un peu de gras autour des côtelettes pour une viande tendre et juteuse. Le temps d'attente est primordial pour cuire le porc, qui sera savoureux. Au goût, vous pouvez farcir les côtelettes ou les enrober de panure.

Côtelettes de porc en sauce

16 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

4 côtelettes de porc de ½ po/1 cm d'épaisseur
1 boîte de 11 oz/325 g de crème de champignons condensée

4 PERSONNES

Déterminez le temps de cuisson en comptant 16 min par lb/450 g, à MED.; prenez des côtelettes de ½ po/1 cm d'épaisseur.
Laissez un peu de gras autour des côtelettes.

1 Disposez les côtelettes dans un plat peu profond et versez la crème de champignons.

2 Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire à MED. le temps nécessaire. Tournez une fois. Laissez reposer 5 à 10 min et servez accompagnées d'un légume de votre choix.

Micro-trucs

Si vous préférez dégraisser les côtelettes, faites-les cuire dans un liquide, tel le potage utilisé précédemment. Vous pouvez les enrober de panure, pour en conserver toute la saveur.

Côtelettes glacées au miel

6 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

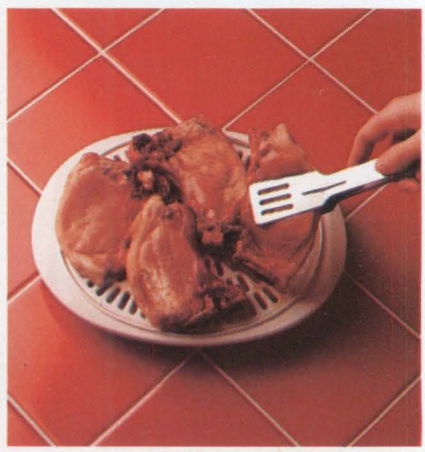
4 côtelettes de porc, maigres, de ½ po/1 cm d'épaisseur
3 cuil. à soupe de sauce barbecue
1 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à soupe de miel liquide

4 PERSONNES

1 Enlevez le gras des côtelettes et déposez-les dans un plat peu profond.
2 Mélangez les sauces et le miel, badigeonnez les côtelettes et laissez mariner (voir droite).
3 Mettez les côtelettes sur une grille de rôtissage et faites cuire à MAX. de 6 à 8 min; tournez la viande (voir illustrations). Laissez reposer de 3 à 5 min.

Côtelettes glacées au miel aux micro-ondes

Badigeonnez *les côtelettes avec la sauce et laissez mariner 20 min; les côtelettes seront belles et savoureuses. Badigeonnez de nouveau avant de faire cuire.*



Tournez *la grille de moitié à trois reprises pendant la cuisson. Tournez les côtelettes à mi-cuisson. Laissez reposer de 3 à 5 min.*

Côtelettes de porc farcies

27 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

4 côtelettes de porc, d'environ 1 po/2,5 cm d'épaisseur
2 cuil. à soupe de chapelure

FARCE AUX CHAMPIGNONS
2 oz/50 g de champignons, émincés
½ oignon, haché finement
1 ½ cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de mélange pour farce au persil, au thym et au citron
½ tasse/125 ml d'eau froide

4 PERSONNES

1 Préparez les côtelettes en suivant les instructions détaillées à droite. Réservez et faites la farce.

2 Mélangez champignons, oignon et beurre dans une tasse à mesurer. Faites cuire au four micro-ondes à MAX. pendant 2 min.

3 Ajoutez le mélange à farce et l'eau froide et mélangez bien.

4 Remplissez les cavités de farce à l'aide d'une cuiller, écrasez délicatement et fixez les bords avec des bâtonnets.

5 Enrobez les côtelettes de panure, disposez-les dans une lèchefrite peu profonde de 8 x 12 po/20 x 30 cm, les parties les plus charnues vers l'extérieur.

6 Couvrez de papier ciré et faites cuire 15 min à MED.

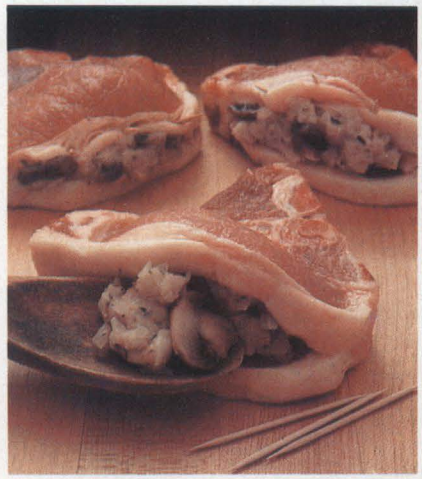
7 Tournez et déplacez les côtelettes pour qu'elles cuisent uniformément; poursuivez la cuisson 10 à 15 min. Laissez reposer de 5 à 10 min. Servez avec des quartiers de tomate et du persil, accompagnées de betteraves en sauce blanche et de pâtes, au goût.

Micro-truc

Si vous devez utiliser de l'eau chaude pour mélanger la farce, mesurez la quantité nécessaire dans une tasse et faites-la chauffer 45 s dans le four micro-ondes avant de l'ajouter aux autres ingrédients.

Comment farcir les côtelettes de porc

Coupez *la côtelette horizontalement jusqu'à l'os, en laissant un bord de 1 po/2,5 cm de chaque côté, pour former les cavités.*



Remplissez *les cavités de farce à l'aide d'une cuiller. Insérez des bâtonnets aux extrémités, en diagonale, pour fermer l'ouverture.*

Côtelettes de porc à l'oignon

27 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

Les côtelettes peuvent facilement sécher au four micro-ondes; enrobez-les de panure ou ajoutez les oignons, comme dans la recette qui suit.

4 côtelettes de porc, de 1 po/2,5 cm d'épaisseur
4 à 6 cuil. à soupe de chapelure fraîche ou séchée
sel et poivre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
¾ de tasse/175 g d'oignons, tranchés minces

4 PERSONNES

Comment réussir les côtelettes de porc à l'oignon aux micro-ondes

Mélangez *chapelure et assaisonnements; enrobez les côtelettes. Faites chauffer un plat, 5 min à MAX. Versez-y l'huile, déposez les côtelettes.*

Faites cuire *2 min; tournez à mi-cuisson. Déposez les rondelles d'oignons, mettez un couvercle ou fixez une pellicule plastique entrouverte.*

Réglez *le four à MED. et laissez cuire de 20 à 30 min, en tournant les côtelettes une fois. Laissez reposer de 5 à 10 min.*

Temps de cuisson des côtelettes de porc

COUPE	QUANTITÉ	POIDS DES CÔTELETTES	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS
Longe ½ po/1 cm d'épaisseur	2 4	4 à 6 oz/100 à 175 g 4 à 6 oz/100 à 175 g	4 ou 5 min 6 à 8 min	Badigeonnez les côtelettes de sauce barbecue, de sauce soya mélangée avec du beurre ou d'un mélange de sauces barbecue et soya, au goût. Disposez-les dans un plat, les parties les plus minces au centre. Tournez à mi-cuisson, laissez reposer, selon le poids des côtelettes, jusqu'à :
Côtes désossées et côtes levées ¾ de po/2 cm d'épaisseur	2 4	8 oz/225 g 8 oz/225 g	8 à 10 min 11 à 13 min	
Côtes 1 po/2,5 cm d'épaisseur	2 4	10 à 12 oz/275 à 350 g 10 à 12 oz/275 à 350 g	10 à 12 min 16 à 20 min	2 ou 3 min 12 oz/350 g 3 à 5 min 24 oz/700 g 5 à 10 min 2 lb/1 kg

Filets de poisson surgelés

Du congélateur au four puis à la table, le poisson surgelé conserve toute sa fraîcheur et sa saveur. Préparez une sauce légère aux micro-ondes et ce repas sera prêt en quelques minutes.

Jetez un coup d'oeil au comptoir des aliments surgelés la prochaine fois que vous ferez votre marché : vous y trouverez, du côté des poissons, beaucoup plus que des bâtonnets enrobés de panure. Des filets de morue, d'aiglefin, de plie se trouvent maintenant dans la plupart des supermarchés : votre four micro-ondes vous permet de préparer un succulent repas de poisson en quelques minutes seulement.

Le poisson décongèle en douceur et cuit rapidement au four micro-ondes; il conserve ainsi toute sa fraîcheur.

Déterminez le temps nécessaire avec précision car, en règle générale, 3 à 5 min suffisent pour dégeler 1 lb/450 g de filets de poisson surgelés. La cuisson ne doit jamais se prolonger car du poisson trop cuit, contrairement à de la viande, est immangeable. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit même lorsque le plat est retiré du four.

Il n'est pas nécessaire de faire décongeler les filets avant de les faire cuire; cependant, calculez quelques minutes de plus si vous les recouvrez d'une sauce.

Filets de poisson, sauce aux concombres

Filets de poisson, sauce aux concombres

10 min

Temps d'attente : 2 min

3 tranches de citron
3 rondelles d'oignon
3 grains de poivre
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de sel
⅓ de tasse/65 ml d'eau
1 ½ lb/700 g de filets de morue ou d'aiglefin décongelés

SAUCE

1 cuil. à soupe d'oignons finement hachés
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
½ tasse/100 g de concombres, égrenés et coupés en petits cubes
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de jus de citron
sel et poivre
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Déposez les tranches de citron et d'oignon, les grains de poivre, la feuille de laurier, le sel et l'eau dans un plat. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et mettez au four à MAX., 4 min. Remuez.

2 Disposez les filets de poisson sur le tout, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Replacez la pellicule plastique. Faites cuire 4 à 7 min à MAX. en tournant le plat de moitié à mi-cuisson. Glissez le poisson dans une assiette de service, couvrez et laissez en attente.

3 Versez les oignons hachés dans un petit bol, couvrez et faites cuire à MAX. de 30 à 60 s. Ajoutez les autres ingrédients, mélangez, réglez le four à MED. et faites cuire 1 ½ à 3 min, en brassant toutes les 30 s. Versez sur le poisson, garnissez de persil, au goût, et servez.

Micro-truc

Essayez cette recette avec un poisson entier, une truite par exemple. Prenez un poisson de 2 lb/1 kg, faites décongeler pendant 10 min puis faites cuire 4 min par lb/450 g, ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.

Comment décongeler des filets de poisson

Déterminez *le temps de décongélation en comptant 3 à 5 min par lb/450 g à MED. À mi-temps, séparez et tournez les filets.*

Poursuivez la décongélation, *jusqu'à ce que l'extérieur des filets soit souple. L'intérieur doit rester glacé. Laissez reposer 5 min et épongez.*

Filets de morue, sauce aux courgettes

Filets de morue, sauce aux courgettes

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

½ tasse/100 g de courgettes, en tranches
1 poivron vert, graines enlevées
1 cuil. à soupe d'estragon frais
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
sel
1 ½ lb/700 g de filets de morue surgelés
2 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites cuire les courgettes à MAX., 2 min, dans un plat couvert. Déposez-les dans le mélangeur avec le poivron, l'estragon, le yogourt et le sel, et réduisez en purée. Versez dans un petit bol.

2 Mettez les filets de poisson sur une grille, arrosez de jus de citron, couvrez et faites cuire à MAX. de 10 à 13 min; tournez une fois.

3 Faites cuire la sauce pendant 2 ou 3 min et versez sur le poisson.

Filets de plie au vin blanc

4 min

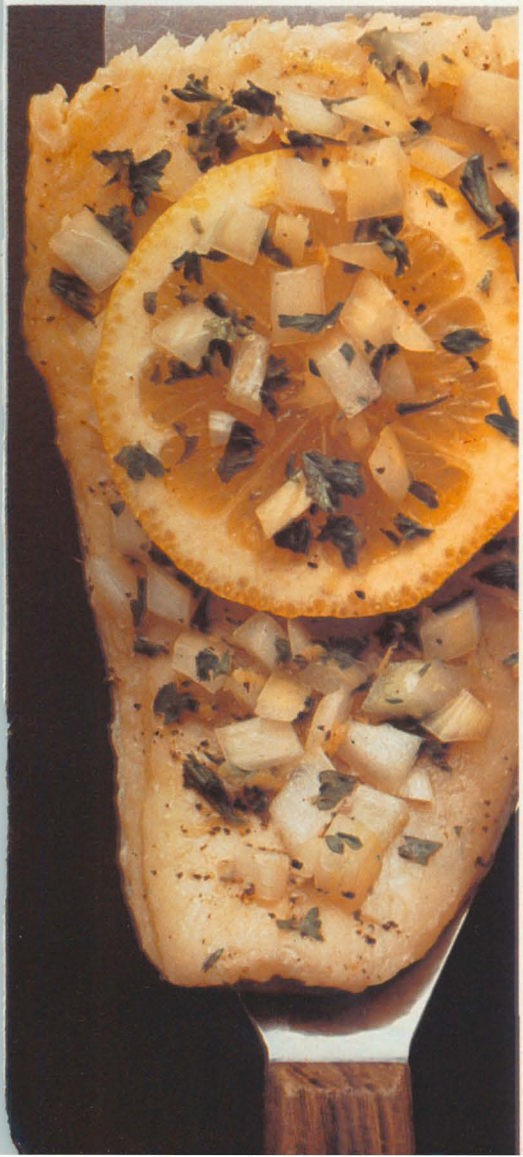
Temps d'attente : 2 min

4 filets de plie surgelés, de 2 lb/1 kg, décongelés
4 tranches de citron
⅓ de tasse/65 ml de vin blanc
½ cuil. à café de zeste de citron râpé
½ petit oignon, finement haché
sel et poivre
1 cuil. à café de persil finement haché

4 PERSONNES

1 Disposez les filets de poisson dans un plat peu profond et couvrez des tranches de citron.
2 Mélangez les autres ingrédients et versez sur le poisson.
3 Couvrez et faites cuire à MAX., 4 min; tournez les filets une fois. Laissez reposer 2 min.

Filets de plie au vin blanc



Croquettes d'aiglefin fumé

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 pomme de terre de ½ lb/250 g
1 ½ cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
1 sachet de ½ lb/225 g de filets d'aiglefin fumé, surgelés
1 jaune d'oeuf, 1 blanc d'oeuf
2 cuil. à soupe de flocons de maïs, écrasés finement
¼ de cuil. à café de paprika

SAUCE

1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
⅓ de tasse/65 ml de crème sure

2 PERSONNES

1 Lavez et piquez la pomme de terre. Faites cuire à MAX., 5 à 7 min, en tournant une fois à mi-cuisson. Laissez tiédir puis pelez. Réduisez en purée avec le beurre, le persil et les assaisonnements.

2 Piquez le sachet de poisson, faites cuire à MAX., 4 min, puis laissez tiédir. Retirez la peau, défaites la chair en morceaux, jetez les arêtes.

3 Ajoutez le poisson au mélange de pommes de terre puis incorporez le blanc d'oeuf; réservez le jaune pour la sauce. Mélangez bien.

4 Façonnez 4 croquettes de 3 po/7,5 cm de diamètre.

5 Mélangez la chapelure et le paprika dans un plat peu profond. Enrobez le poisson de ce mélange et disposez les croquettes sur une grille de cuisson. Couvrez de papier absorbant, faites cuire à MAX. pendant 3 ou 4 min, en tournant la grille deux fois. Laissez reposer 2 ou 3 min.

6 Fouettez le jaune d'oeuf puis ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre, la crème sure. Réglez le four à MED., faites cuire la sauce, à découvert, 2 ou 3 min, en brassant toutes les 30 s. Versez sur le poisson et servez.

Croquettes d'aiglefin fumé

Fondants chocolat et noix

Il n'y a pas si longtemps, la préparation de fondants exigeait des plats et casseroles difficiles à récurer. Le four micro-ondes vous permet maintenant de préparer de délicieux fondants sans plat à récurer.

Il a toujours été difficile de réussir les friandises à la perfection de manière traditionnelle; en effet, le contrôle de la chaleur pose un problème et souvent le sucre brûle avant qu'on ne puisse y remédier. Le four micro-ondes vous permet de procéder l'esprit tranquille : vous ne pouvez vous tromper que si vous prolongez indûment le temps de cuisson.

Le sucre au point d'ébullition atteint une température beaucoup plus élevée que l'eau : choisissez la casserole en conséquence. Nous vous recommandons un plat en verre à l'épreuve de la chaleur, suffisamment grand.

Utilisez des poignées pour manipuler le plat et déposez-le sur une surface appropriée. Pour brasser, servez-vous d'une cuiller en bois au manche très long.

Vérifiez le mélange dès le début de la cuisson en retirant la casserole du four. La cuisson du sucre se poursuivra même après avoir retiré le plat du four. Si le sucre atteint une température trop élevée, le fondant sera dur et granuleux.

Fondants chocolat et noix

15 min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de sucre
5 cuil. à soupe de cacao
¼ de cuil. à café de sel
1 tasse/250 ml de lait
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
3 oz/75 g de beurre, en morceaux
½ cuil. à café de vanille
¼ de tasse/50 g de noix hachées (facultatif)

QUANTITÉ : 1 ½ lb/700 g

VARIANTES - TEMPS DE CUISSON	
650 watts	5 puis 12 min
600 watts	7 puis 15 min
500 watts	7 puis 18 min

Comment réussir les fondants chocolat et noix aux micro-ondes

Mélangez *sucre, cacao et sel dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Incorporez le lait et le sirop de maïs puis ajoutez le beurre.*

Faites cuire 5 min à MAX., *non couvert. Brassez puis poursuivez la cuisson, 10 min, à MAX.*

Vérifiez *la cuisson en déposant une petite quantité du mélange dans de l'eau glacée, jusqu'à formation d'une petite boule.*

Laissez reposer, *sans brasser, 10 min. Ajoutez la vanille et les noix et battez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*

Versez *sans délai dans un plat rectangulaire de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm, beurré, et laissez reposer. Coupez en carrés.*

Mets indiens

Ce menu composé de mets indiens fera sensation auprès de vos parents et amis. Réunissez un petit groupe et transformez votre repas en véritable fête !

Le plat principal au menu, un cari de volaille, est accompagné de condiments variés; en Inde, pays d'origine de ces plats savoureux, les condiments étaient présentés aux convives par des serviteurs. Chez nous, la tradition veut plutôt que l'on dépose les condiments sur la table. Chacun se sert à volonté et selon ses goûts.

Ce menu équilibré fait place aux mets épicés et moins épicés : le cari à saveur vive, la salade rafraîchissante et la grande variété de condiments plairont à tous les convives.

La plupart des plats se préparent d'avance; il vous restera peu à faire avant l'arrivée de vos invités. Vous pouvez certes préparer le cari le jour même mais il sera encore meilleur préparé la veille de la réception. Cependant, n'ajoutez pas la crème.

En guise d'amuse-gueule, servez ces délicieuses boulettes de viande épicées accompagnées simplement de céleri ou de tout autre légume frais haché. Présentez le cari avec les condiments variés ainsi qu'avec la salade, le riz à l'indienne et le chutney. Enfin, pour terminer en beauté, servez le thé avec le gâteau au miel et aux amandes.

MENU

Boulettes de viande épicées
Amuse-gueule dans une sauce piquante

Salade citronnée aux concombres
Des concombres et des tomates arrosés de jus de citron, d'huile d'olive et d'un soupçon de menthe

Cari
Cari de volaille accompagné de condiments variés

Riz à l'indienne
Riz pilaf aux raisins

Chutney aux fruits frais
Condiment fruité au goût sucré et piquant

Gâteau au miel et aux amandes
Gâteau aux épices à saveur d'orange

Thé Darjeeling

8 PERSONNES

Compte à rebours

Quelques jours d'avance
Préparez le chutney et gardez-le au réfrigérateur.

La veille
Préparez la salade, couvrez et mettez au frais. Préparez les boulettes et la sauce, couvrez et gardez au réfrigérateur dans des contenants distincts. Préparez le cari mais n'ajoutez pas la crème. Réfrigérez.

Pendant la matinée
Préparez et glacez le gâteau. (Remarque : ce gâteau peut être préparé d'avance et congelé, sans glace, 2 semaines. Pour décongeler, mettez au four micro-ondes à MAX., 5 min. Laissez reposer 10 min.) Préparez le riz à l'indienne jusqu'à la fin de l'étape 1.

1 ou 2 h avant le repas
Sortez le chutney du réfrigérateur.

45 min avant
Faites chauffer la sauce des boulettes à MAX. pendant 2 min. Incorporez les boulettes de viande, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 3 min. Terminez le riz et laissez reposer 10 min. Réchauffez le cari à MAX., pendant 15 à 20 min, en brassant de temps en temps. Ajoutez la crème. Au besoin, réchauffez le riz pendant 1 à 3 min à MAX. avant de servir.

Entre le plat principal et le dessert
Faites bouillir de l'eau pour le thé. Entre-temps, réchauffez le gâteau, si désiré, non couvert, à MAX. pendant 2 min.

Gâteau au miel et aux amandes : *doublez le moule de pellicule plastique pour faciliter le démoulage du gâteau.*

Boulettes de viande épicées

15 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g d'agneau haché
4 cuil. à soupe de menthe fraîche finement hachée ou 1 ½ cuil. à soupe de menthe séchée
sel et poivre

SAUCE

1 oz/25 g de beurre ou de margarine
2 oignons, hachés finement
1 gousse d'ail, écrasée
⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
½ cube de bouillon de poulet
1 cuil. à café de farine
½ cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 pincée d'assaisonnement au chili

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez bien l'agneau, la menthe et les assaisonnements.
2 Façonnez 32 petites boulettes. Déposez-les dans un plat peu profond, faites cuire 7 min à MAX., en remuant à 2 ou 3 reprises. Égouttez.
3 Mélangez le beurre, les oignons et l'ail. Faites cuire au four micro-ondes 4 min à MAX. Ajoutez une pincée de sel puis les autres ingrédients; faites cuire 2 min, jusqu'à épaississement, à MAX.; mélangez bien.
4 Incorporez les boulettes et remettez le tout au four micro-ondes à MAX. pendant 2 min.

Salade citronnée aux concombres

4 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
¼ de cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de sucre
2 concombres, pelés et coupés en morceaux
4 tomates, pelées et coupées en morceaux
2 cuil. à soupe de persil finement haché
2 oignons, émincés
1 ou 2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de menthe fraîche finement hachée ou 2 cuil. à café de menthe séchée

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez le jus de citron, l'huile, le sel et le sucre.
2 Ajoutez les autres ingrédients, couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain.

Cari

34¼ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon, émincé
2 branches de céleri, hachées
2 gousses d'ail, écrasées
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
½ cuil. à café de thym séché
sel et poivre
4 lb/1,8 kg de morceaux de poulet
1 cuil. à soupe de cari (Madras)
1 feuille de laurier
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
⅝ de tasse/150 ml de crème 35%

CONDIMENTS

Chutney aux fruits frais (voir recette)
amandes blanchies
noix de coco grillée
bacon croustillant émietté
oeufs durs, coupés en morceaux

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez beurre, oignon, céleri et ail dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Faites cuire à MAX., 4 min.
2 Mélangez la farine, le thym, le sel et le poivre dans un sac en plastique; ajoutez les morceaux de poulet et remuez.
3 Ajoutez le cari au premier mélange puis déposez les morceaux de poulet avec le reste de la farine; ajoutez la feuille de laurier et les tomates avec leur jus. Couvrez.
4 Faites cuire à MAX., 30 min. Remuez 3 ou 4 fois.
5 Disposez le poulet dans un plat de service. Gardez au chaud. Incorporez la crème à la sauce et faites chauffer 15 s. Servez la sauce séparément.

VARIANTE
Pour servir ce poulet seul, garnissez de 5 ou 6 tomates pelées et de persil.

Gâteau au miel et aux amandes

Riz à l'indienne

28 min

Temps d'attente : 10 min

1 oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
1 lb/450 g de riz à longs grains
½ tasse/100 g d'amandes blanchies, coupées en deux
½ tasse/100 g de raisins
2 cubes de bouillon de poulet
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon et le beurre 3 min à MAX.
2 Ajoutez les autres ingrédients, couvrez et faites cuire 8 min à MAX. Réglez le four à MED. et poursuivez la cuisson pendant 17 min, en brassant 2 ou 3 fois.
3 Laissez reposer, couvert, pendant 10 min; remuez avec une fourchette.

Chutney aux fruits frais

20 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de pommes à cuire, pelées et coupées en dés
1 mangue, pelée et coupée en dés
1 oignon, haché finement
1 tasse/225 g de sucre
½ tasse/100 g de raisins secs
½ tasse/125 ml de vinaigre de cidre ou de malt
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de moutarde sèche

8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.
2 Faites cuire à découvert 20 min, à MAX., en brassant 2 ou 3 fois.
3 Laissez tiédir, couvrez et réfrigérez. Ce chutney se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

Gâteau au miel et aux amandes

10 min

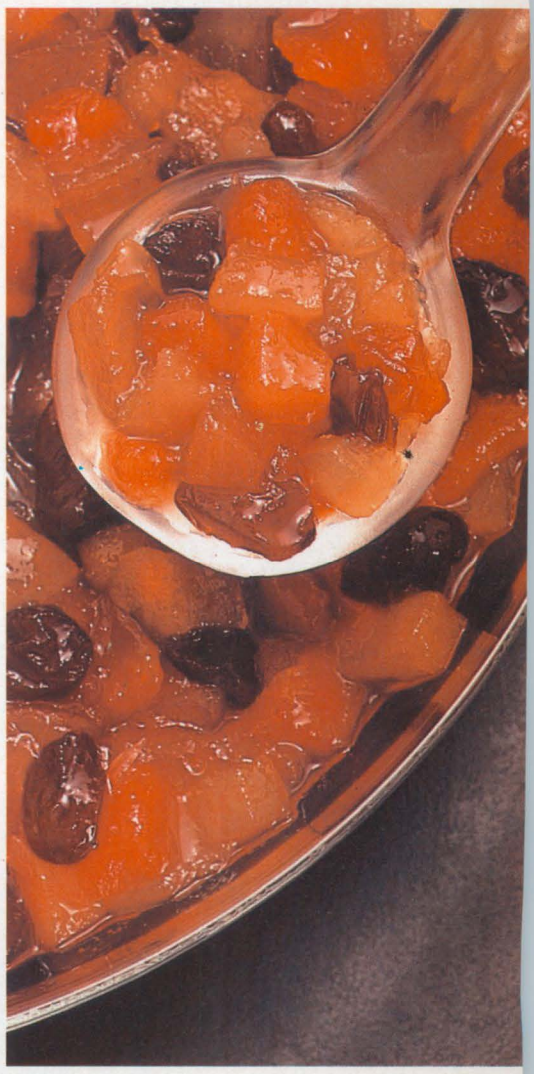
Temps d'attente : 5 min

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 ml de margarine molle
2 ½ cuil. à soupe de cassonade
4 cuil. à soupe de miel liquide
3 oeufs
1 cuil. à café de cannelle moulue
1 cuil. à café d'épices mélangées moulues
1 cuil. à soupe de zeste d'orange finement râpé
1 grosse pincée de sel
3 cuil. à soupe de lait

GLACE
2 ½ cuil. à soupe de miel
4 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe d'amandes en lamelles

8 PERSONNES

1 Doublez un moule de 8 ½ x 4 ½ x 3 po/22 x 12 x 7,5 cm de pellicule plastique.
2 Mélangez tous les ingrédients et battez jusqu'à consistance homogène. Versez dans le moule.
3 Déposez le moule sur le plateau retourné du four, faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en tournant le plateau toutes les 3 min. Laissez reposer 5 min.
4 Mélangez miel et beurre et faites cuire 2 min à MAX. Brassez 1 fois.
5 Versez ⅔ de la glace sur le gâteau, saupoudrez d'amandes puis versez le reste.



Chutney aux fruits frais

Micro-trucs

Vous ne pouvez brasser un gâteau à mi-cuisson. Voilà pourquoi le moule est déposé sur un plateau retourné dans le four, ce qui fait en sorte que les micro-ondes pénètrent plus uniformément.

Utilisez du miel clair et liquide pour cette recette : si vous prenez du miel cristallisé, faites-le chauffer 1 min à MAX. avant de vous en servir.

Crèmes-dessert

Préparez de délicieuses crèmes-dessert, onctueuses à souhait, grâce à votre four micro-ondes : votre famille en raffolera. Transformez-les en desserts hors de l'ordinaire pour les dîners de gala.

Les crèmes-dessert cuites sur le feu ont souvent tendance à coller au fond de la casserole ou à former des grumeaux. Grâce à la cuisson aux micro-ondes, ces problèmes sont éliminés pour toujours : il n'est pas nécessaire de remuer constamment et la crème ne colle pas.

Pour réussir parfaitement une crème-dessert au four micro-ondes, utilisez un peu moins de liquide, car il y a moins d'évaporation. Délayez bien la fécule de maïs dans le liquide froid et incorporez parfaitement les oeufs, le cas échéant, avant de faire cuire.

Crème à la vanille

8 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre
2 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 tasses/500 ml de lait
3 ou 4 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de vanille

6 À 8 PERSONNES

1 Fouettez le sucre, la fécule de maïs, la farine tout usage et le lait dans un bol à mélanger de 6¼ à 7½ tasses/1,5 à 2 l.
2 Faites cuire 7 ou 7 ½ min à MAX., en brassant avec un fouet toutes les 2 min.
3 Fouettez délicatement les jaunes d'oeufs dans un autre bol; versez-y doucement 6 cuil. à soupe de la crème chaude et mélangez bien. Versez ce mélange dans le reste de la crème.
4 Remettez au four 1 ou 2 min.
5 Ajoutez le beurre et la vanille et mélangez bien; couvrez d'une pellicule plastique ou de papier ciré et laissez tiédir.

Crèmes-dessert parfumées

Crème parfumée au chocolat : remplacez le sucre et le beurre par 4 oz/ 100 g de chocolat noir, en petits morceaux, que vous ajouterez au mélange farine et lait avant de faire cuire. Remuez toutes les 2 min jusqu'à épaississement.

Crème à la banane : incorporez 2 bananes tranchées à la crème en même temps que la vanille. Servez dans des coupes individuelles et garnissez le dessus d'une tranche de banane.

Crème au café et aux noix : remplacez le sucre par moitié cassonade et 2 cuil. à café de poudre de café instantané. Incorporez 2 cuil. à soupe de noix hachées avec la vanille, au goût. Garnissez le dessus de 1 cuil. à café de crème fouettée coiffée d'une noix.

Crème au caramel écossais : remplacez le sucre par de la cassonade dorée. Au goût, incorporez 2 cuil. à soupe de noix hachées au mélange. Garnissez le dessus de crème fouettée.

Crème au lait de poule : utilisez 4 jaunes d'oeufs, ajoutez 1 cuil. à café d'essence de rhum et ¼ de cuil. à café de muscade moulue. Versez dans des coupes; garnissez de crème fouettée (½ tasse/ 125 ml suffisent pour garnir 6 coupes) et saupoudrez de muscade moulue.

Crème aux fraises : préparez une crème à la vanille avec 4 jaunes d'oeufs. Laissez refroidir puis incorporez ½ tasse/125 ml de crème fouettée. Disposez la crème et les fraises en rangs (voir ci-dessous) et ajoutez un peu du jus des fraises, dans des coupes individuelles. Garnissez le dessus d'une tranche de fraise.

Garniture aux fraises : faites cuire 1 lb/450 g de fraises surgelées 6 min à MIN., en brassant délicatement avec une spatule toutes les 2 min. Coupez-les en deux, mettez 6 tranches de côté pour garnir et gardez-les froides. Remettez les fraises dans le bol, saupoudrez de 1 cuil. à soupe de sucre et arrosez de 1 cuil. à soupe de brandy (facultatif). Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MIN., en brassant à chaque minute.

Crème à la noix de coco : incorporez 4 cuil. à soupe de noix de coco séchée, non sucrée, au mélange, avant de le faire cuire. Ajoutez ½ cuil. à café d'essence d'amande.

De gauche à droite : *crème à la banane, crème au caramel écossais, crème parfumée au chocolat, crème aux fraises, crème au café et aux noix, crème au lait de poule.*

Brandy Alexander

3 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35%
2 oz/50 g de chocolat
2 cuil. à soupe de crème de cacao
1 cuil. à soupe de brandy

POUR GARNIR

1 cuil. à soupe de noisettes grillées
morceaux de chocolat noir

4 PERSONNES

Micro-truc

Étalez les noisettes dans un plat et faites-les griller aux micro-ondes, 5 min, à MAX. Remuez chaque minute, pour qu'elles ne brûlent pas.

Comment réussir le brandy Alexander aux micro-ondes

Mélangez *le sucre, la fécule de maïs et la moitié de la crème dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l. Défaites le chocolat en morceaux, incorporez au mélange crémeux à l'aide d'une cuiller en bois.*

Faites cuire *au four micro-ondes 3 min à MED., en brassant après 1 min de cuisson puis toutes les 30 s. Ajoutez la crème de cacao, laissez tiédir puis réfrigérez 1 h. Fouettez ensemble le brandy et le reste de la crème.*

Incorporez *délicatement la crème au brandy au mélange chocolaté. Versez dans 4 coupes individuelles, garnissez le dessus de noisettes et de lamelles de chocolat noir et réfrigérez 1 ou 2 h.*

Crème au chocolat

Crème au chocolat

3 min

Temps d'attente : aucun

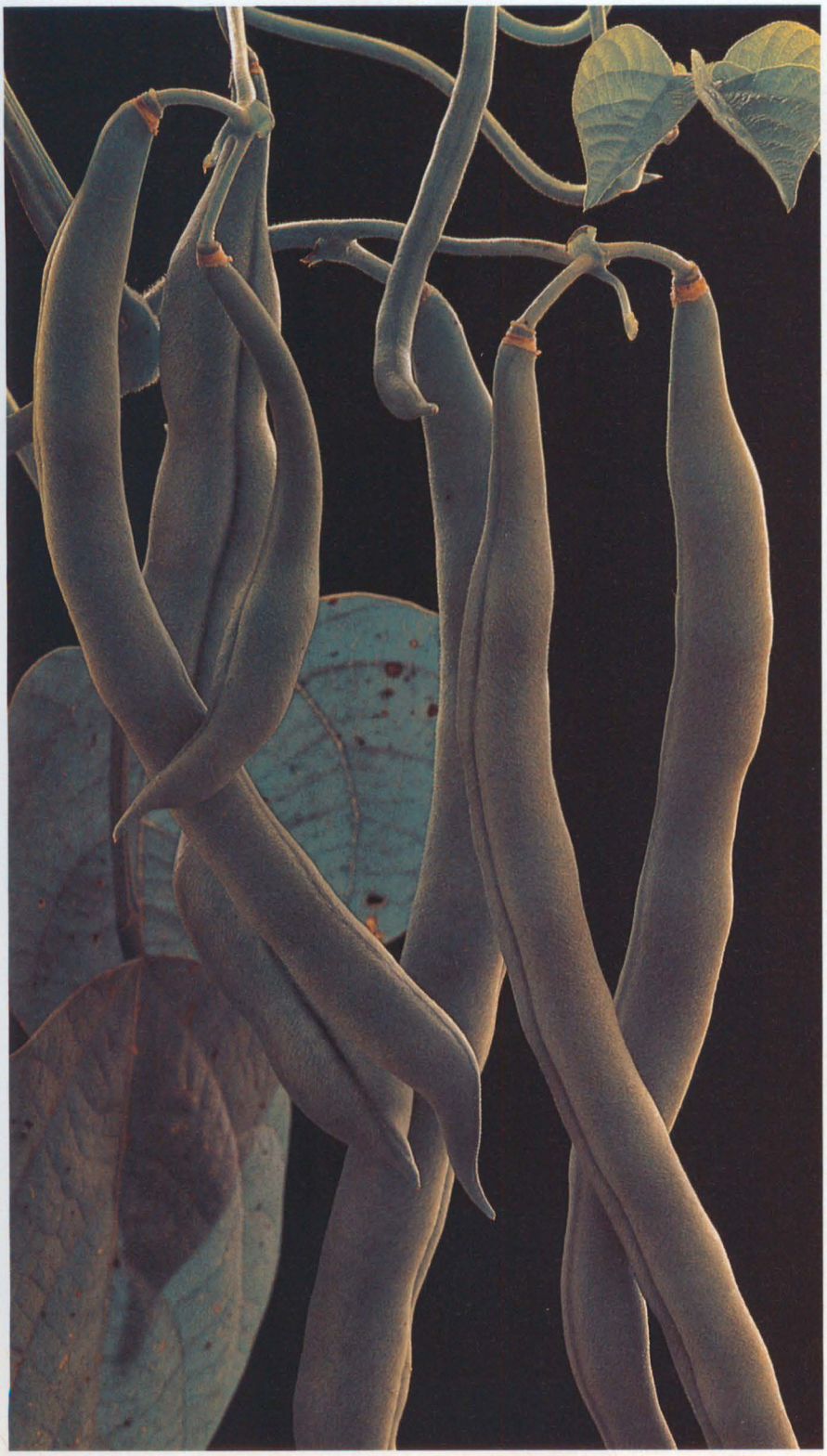
1 tasse/250 ml de crème légère
3 cuil. à soupe de sucre
5 oz/150 g de chocolat
3 jaunes d'oeufs
1 cuil. à café de vanille

6 PERSONNES

1 Mélangez crème, sucre et chocolat dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l.
2 Faites cuire 3 min à MAX., jusqu'à consistance homogène, en brassant chaque minute. Ne laissez pas bouillir.
3 Fouettez les jaunes d'oeufs et la vanille. Incorporez délicatement le mélange au chocolat puis versez dans des ramequins ou des coupes. Réfrigérez pendant au moins 2 h.

La cuisson des haricots

Les haricots frais cuits aux micro-ondes conservent leur couleur et leur saveur, sans parler de leurs qualités nutritives. Les haricots surgelés et en boîte se préparent aussi au four micro-ondes.



Choisissez toujours des légumes fermes et de belle apparence : le four micro-ondes ne peut faire de miracles avec un légume de qualité inférieure. Le temps de cuisson varie selon la grosseur des haricots mais assurez-vous de ne jamais trop les faire cuire. Ils sont meilleurs croquants. Les haricots coupés en morceaux cuisent plus rapidement; laissez reposer les haricots entiers pendant 2 ou 3 min. Enfin, arrosez de jus de citron ou mélangez avec un peu de beurre à l'ail.

Comment réussir les haricots frais aux micro-ondes

Mélangez *8 oz/225 g de haricots et 2 cuil. à soupe d'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez.*

Faites cuire *à MAX. jusqu'à tendreté, en brassant une fois (voir tableau pour le temps de cuisson).*

Haricots verts à l'orientale

14 min

Temps d'attente : aucun

3 tranches de bacon, coupées en morceaux
1 petit oignon, tranché en rondelles
2 cuil. à soupe de cassonade foncée
sel
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 lb/450 g de haricots verts frais, coupés en morceaux de 1 ½ ou 2 po/4 ou 5 cm
4 cuil. à soupe d'eau

8 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon et l'oignon 2 ou 3 min à MAX. Ajoutez la cassonade, le sel, la moutarde et le vinaigre.
2 Versez l'eau et les haricots dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 10 à 12 min à MAX., en brassant à mi-cuisson. Égouttez.
3 Ajoutez le mélange bacon et oignon, couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

VARIANTE
Remplacez les haricots frais par des haricots surgelés. Faites cuire 13 ou 14 min à MAX., en brassant 2 fois pendant la cuisson.

Haricots verts à l'orientale

Haricots verts à la niçoise

13 min

Temps d'attente : 3 min

8 oz/225 g de haricots verts surgelés, en morceaux de 1 ½ ou 2 po/4 ou 5 cm
1 petit poivron vert ou rouge, haché
1 oignon, émincé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tomates, pelées et coupées en morceaux
¼ de cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de basilic
1 pincée de romarin
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mesurez 2 cuil. à soupe d'eau dans une casserole et versez-y les haricots. Couvrez et faites cuire 9 min à MAX., en brassant 1 fois. Laissez reposer, couvert, 3 min. Égouttez.
2 Mélangez poivron, oignon et huile; couvrez. Faites cuire 3 min à MAX.; remuez une fois.
3 Ajoutez les autres ingrédients, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX.

Haricots verts à la niçoise

Haricots verts aux champignons

15 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de haricots verts frais, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
8 oz/225 g de champignons, tranchés
1 oignon rouge, émincé
1 gousse d'ail, émincée
poivre
⅜ de tasse/75 ml d'eau
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le vinaigre, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez et faites cuire 15 min à MAX., en brassant 2 fois. Égouttez et ajoutez le vinaigre; mélangez bien.

Temps de cuisson des haricots

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS
FRAIS			
Haricot vert entier	½ lb/225 g	8 à 10 min	Mesurez 2 cuil. à soupe d'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l; ajoutez les haricots, couvrez.
	1 lb/450 g	15 à 18 min	
Haricot vert coupé en morceaux de 1 ½ ou 2 po/4 ou 5 cm	½ lb/225 g	7 à 9 min	Comme ci-dessus.
	1 lb/450 g	12 à 15 min	Comme-ci-dessus.
Haricot mange-tout	½ lb/225 g	7 à 9 min	Mesurez 2 cuil. à soupe d'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l; ajoutez les haricots, couvrez. Remuez 3 ou 4 fois.
	1 lb/450 g	12 à 15 min	Comme ci-dessus. Remuez 4 ou 5 fois.
Haricot d'Espagne, tranché	½ lb/225 g	7 à 9 min	Comme ci-dessus. Remuez 4 ou 5 fois.
	1 lb/450 g	12 à 15 min	Comme ci-dessus. Remuez 4 ou 5 fois.
Haricot d'Espagne, tranché en diagonale	½ lb/225 g	7 à 9 min	Faites comme pour les haricots verts coupés ci-dessus.
	1 lb/450 g	12 à 15 min	Comme ci-dessus.
Gourgane	½ lb/225 g	5 à 7 min	Déposez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez 5 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	5 à 10 min	Déposez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau; couvrez. Remuez 2 fois. Vérifiez la cuisson au bout de 5 min. Égouttez.
SURGELÉ			
Haricot vert entier	½ lb/225 g	9 ou 10 min	Déposez dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 1 fois. Laissez reposer 3 min.
	1 lb/450 g	14 ou 15 min	Faites comme ci-dessus mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau.
Haricot vert coupé en morceaux de 1 ½ ou 2 po/4 ou 5 cm	½ lb/225 g	11 ou 12 min	Déposez dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	15 ou 16 min	Faites comme ci-dessus mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Remuez 2 fois.
Haricot mange-tout	½ lb/225 g	8 ou 9 min	Déposez dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 2 fois.
	1 lb/450 g	13 à 15 min	Faites comme ci-dessus mais ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Remuez 3 ou 4 fois.
Haricot d'Espagne, tranché	½ lb/225 g	11 min	Déposez dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	18 min	Déposez dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Brassez 2 fois.
Gourgane	½ lb/225 g	6 ou 7 min	Déposez dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez. Remuez 1 fois.
	1 lb/450 g	10 ou 11 min	Déposez dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau, couvrez. Remuez 2 fois.
EN BOÎTE			
Haricot vert entier	10 oz/280 g	2 ou 3 min	Mesurez 2 cuil. à soupe du jus des haricots dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Égouttez les haricots, versez-les dans la casserole et couvrez.
	2 boîtes de 10 oz/280 g	4 ou 5 min	Faites comme ci-dessus mais utilisez une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Remuez 1 fois.
Haricot vert coupé	10 oz/280 g	2 ou 3 min	Comme ci-dessus.
	2 boîtes de 10 oz/280 g	4 min	Comme ci-dessus.
Gourgane	10 oz/280 g	2 min	Mesurez 2 cuil. à soupe de jus et les haricots dans une casserole de 5 tasses/1,25 l; couvrez.
	2 boîtes de 10 oz/280 g	3 min	Faites comme ci-dessus mais utilisez une casserole de 7 ½ tasses/2 l.

Haricots verts à l'aneth

16½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de haricots verts surgelés, coupés
2 cuil. à soupe d'eau
1 petit oignon, émincé
2 cuil. à café de fécule de maïs
½ tasse/125 ml d'eau
¼ de cuil. à café d'aneth séché
poivre
1 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 cube de bouillon de poulet

4 PERSONNES

1 Mesurez 2 cuil. à soupe d'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez les haricots. Couvrez et faites cuire 15 min à MAX., en brassant 2 fois. Égouttez, couvrez et réservez.
2 Émiettez le cube de bouillon de poulet, mélangez aux autres ingrédients et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. jusqu'à épaississement. Versez sur les haricots, mélangez bien et servez immédiatement.

Haricots d'Espagne à l'ail

14½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de haricots d'Espagne frais, tranchés
2 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café de sel
1 poivron rouge, sans coeur ni graines, coupé en fines lanières
1 oignon, tranché en rondelles
4 cuil. à soupe de beurre
2 gousses d'ail, émincées
½ lb/100 g de champignons, en tranches
½ cuil. à café d'origan séché
poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'eau dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, ajoutez le sel, les haricots, le poivron et l'oignon. Mélangez bien, couvrez, faites cuire 12 à 15 min à MAX., en brassant 2 fois. Égouttez.
2 Faites cuire l'ail mélangé au beurre 1 min à MAX. Incorporez les champignons, l'origan et le poivre et faites cuire 1 ½ ou 2 min.
3 Versez sur les haricots et mélangez bien. Servez avec du poisson ou de la viande.

Haricots verts à l'aneth

Gourganes, sauce citronnée

10 min

Temps d'attente : aucun

6 à 8 tranches de bacon
1 lb/450 g de gourganes
½ tasse/125 ml d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/25 g de farine
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
2 oeufs
le zeste râpé de ½ citron
2 cuil. à soupe de jus de citron

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon 2 ou 2 ½ min à MAX., dans une assiette couverte de papier absorbant. Laissez tiédir puis émiettez.

2 Versez l'eau et les haricots dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 5 à 10 min à MAX., en brassant 2 fois.

3 Mélangez beurre, farine, bouillon de poulet, sel et poivre. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en brassant toutes les 30 s.

4 Fouettez les oeufs, ajoutez le jus et le zeste de citron petit à petit puis 3 cuil. à soupe de la sauce. Versez ce mélange dans le reste de la sauce.

5 Faites cuire 1 min à MAX., en brassant toutes les 15 s. Ne laissez pas bouillir. Égouttez les haricots puis ajoutez la sauce et mélangez bien. Saupoudrez de bacon.

Pour bien faire brunir

Ne vous inquiétez surtout pas : il existe quantité de moyens vous permettant de bien faire brunir les aliments au four micro-ondes.

Tous savent que le four micro-ondes ne permet pas de faire brunir les aliments comme une cuisinière conventionnelle. Certaines personnes s'inquiètent au début mais se rendent vite compte que ce détail n'est pas aussi important qu'elles croyaient. De fait, certains aliments, tels les légumes, sont encore meilleurs s'ils ne sont pas dorés.

Le four micro-ondes empêche l'humidité de s'échapper : voilà pourquoi les aliments n'ont pas cet aspect doré, caractéristique de la cuisson au four conventionnel.

Il existe cependant des plateaux à brunir et une grande variété de sauces et d'assaisonnements vous permettant de faire dorer vos aliments préférés au four micro-ondes. Consultez donc attentivement les pages suivantes.

Le plat à brunir vous donne des saucisses succulentes

Sauces et assaisonnements pour faire brunir

La plupart des aliments cuits aux micro-ondes ne brunissent pas. Certains n'y attachent aucune importance tandis que d'autres préfèrent l'apparence des aliments cuits de façon traditionnelle. Pour eux, il existe divers moyens de faire brunir les aliments; certains assaisonnements ajoutent également de la saveur. Choisissez-les donc en fonction des aliments que vous faites cuire.

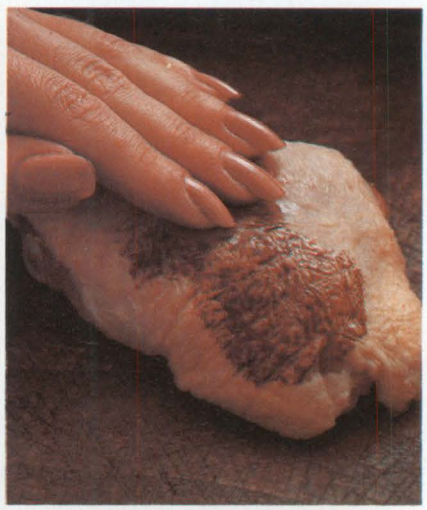
Le boeuf haché a une couleur grisâtre à la fin du temps de cuisson mais devient plus foncé pendant le temps d'attente. Les côtelettes et les biftecks sont plutôt grisâtres aussi. Dans un cas comme dans l'autre, une sauce ou un assaisonnement leur donnera meilleure apparence. Consultez le tableau de la page suivante.

Le poulet conserve une certaine couleur en raison de la couche de gras sous la peau. Pour accentuer davantage la couleur, badigeonnez de beurre fondu et saupoudrez de paprika avant de faire cuire.

Certains aliments brunissent naturellement, *par exemple, un rôti recouvert d'une couche de gras assez épaisse, un poulet entier ou une poitrine de dinde. C'est le gras de ces aliments qui brunit rapidement en surface. Sauf pour le bacon, les aliments ne sont pas croustillants mais tendres et juteux.*

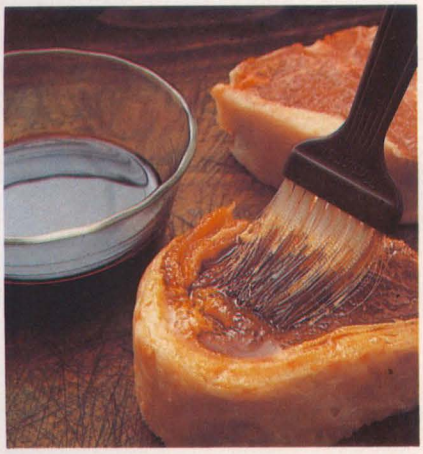
Sauces et assaisonnements pour faire brunir

Choisissez *le produit approprié, consultez le tableau ci-contre, sauces nature, sucrées ou piquantes, ce qui convient aux aliments préparés. Badigeonnez-les généreusement. Certaines devront être délayées dans de l'eau ou mélangées avec du beurre, au goût. Quant aux assaisonnements tels le paprika ou les mélanges déshydratés pour potages, vous pouvez les saupoudrer avant ou pendant la cuisson.*

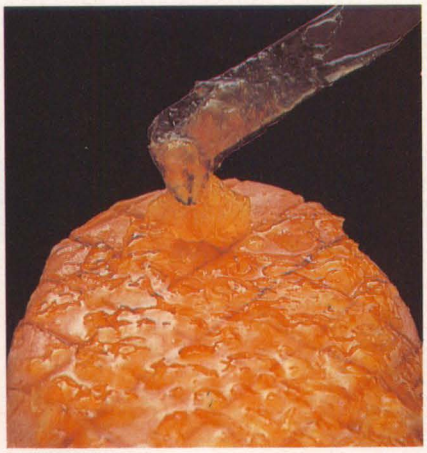


Asséchez *bien la peau du poulet avant de le badigeonner. Frottez avec le produit de votre choix. Il est préférable de délayer les sauces plus piquantes, telle la sauce soya, dans de l'eau ou de les mélanger avec du beurre, au goût.*

Comment utiliser les sauces et assaisonnements pour brunir



Badigeonnez *les aliments avant de les faire cuire. Une sauce brune donne de la couleur à la viande sans altérer la saveur.*



Glacez *un jambon ou une volaille avec du miel, de la confiture ou de la gelée, pour en accentuer la couleur et la saveur. Voir ci-dessous.*

Enrobez *le poulet de noix et de noix de coco hachées, de chapelure ou de croustilles émiettées, avant ou pendant la cuisson.*

Tableau des sauces et assaisonnement pour brunir

PRODUIT	ALIMENTS	INSTRUCTIONS
Sauce soya ou sauce Teriyaki	Biftecks, boeuf, agneau, porc, volaille	Badigeonnez la viande; frottez la volaille.
Sauce barbecue	Biftecks, boeuf, agneau, porc, volaille	Badigeonnez ou versez sur la viande.
Beurre fondu et paprika	Volaille	Badigeonnez de beurre; saupoudrez de paprika.
Sauces brunes et fruitées et beurre fondu	Biftecks, boeuf, agneau, porc, volaille	Badigeonnez la viande; frottez la volaille.
Sauce Worcestershire ou sauce à bifteck et eau	Biftecks, boeuf, agneau, porc	Badigeonnez.
Sachet de soupe à l'oignon ou de sauce, poudre pour bouillons	Biftecks, boeuf, agneau	Saupoudrez avant la cuisson.
Sachet d'assaisonnements à la mexicaine	Biftecks, pains recouverts de sauce piquante	Saupoudrez avant la cuisson.
Chapelure, chapelure et fromage parmesan, croustilles émiettées	Plats en sauce	Saupoudrez après avoir remué pour la dernière fois.
Rondelles d'oignons déshydratées et émiettées ou bacon émietté et fromage râpé	Pains garnis de sauce piquante, plats en sauce	Saupoudrez avant la cuisson ou après avoir remué pour la dernière fois.
Miel, confitures et gelées	Jambon, volaille	Glacez avant la cuisson ou à mi-cuisson.

Ustensiles pour faire brunir

Ces ustensiles ont été conçus pour la cuisine micro-ondes et ne doivent jamais servir dans une cuisinière conventionnelle.

Le fond est recouvert d'un enduit spécial destiné à absorber la puissance énergétique des micro-ondes; ils peuvent facilement atteindre des températures variant de 500 à 600°F/240 à 330°C. Les côtés et les poignées ne deviennent pas aussi chauds que dans un four conventionnel et le fond du plat ne touche pas directement les surfaces. Évitez cependant de les déposer sur le comptoir.

Le plateau à brunir *(ci-haut, à gauche) est une casserole peu profonde avec cavité au fond pour recevoir les jus de cuisson. Ne couvrez pas avec du papier absorbant; ce dernier risque de s'enflammer. En bas, à gauche, vous pouvez voir la casserole renversée, recouverte de l'enduit spécial.*

Un plat à brunir *offre plus de possibilités. Les côtés sont plus hauts et il a un couvercle. Faites brunir les aliments puis ajoutez les sauces, le cas échéant.*

Comment se servir des ustensiles à brunir

Nettoyez *le four avec soin sinon les taches de graisse ou de nourriture colleront dans le four.*

Réchauffez *le plat à MAX. selon les instructions du fabricant. Faites réchauffer le plat pendant la moitié du temps prescrit puis ajoutez du beurre, si nécessaire.*

Micro-trucs

Procurez-vous un plat à brunir de préférence à un plateau. Les côtés sont plus hauts et son couvercle vous permet d'y faire cuire une grande variété d'aliments. Faites d'abord brunir les aliments puis poursuivez la cuisson dans le même plat; ce dernier devient moins chaud car ce sont les aliments qui attirent les micro-ondes. Servez-vous toujours de poignées pour manipuler ces plats et déposez-les sur des surfaces à l'épreuve de la chaleur.

Du fromage, du fromage, du fromage !

Du fromage fondu ou grillé, quoi de plus simple pour un casse-croûte. Le four micro-ondes vous permet de préparer rapidement des plats plus compliqués aussi facilement qu'une tranche de pain grillée au fromage.

Le fromage : élément nutritif par excellence. Depuis toujours, la saveur du fromage grillé réjouit les palais les plus fins. En moins de 10 minutes, grâce à votre four micro-ondes, préparez un délicieux macaroni au fromage ou un simple sandwich au fromage grillé. Si vous n'en faites qu'un ou deux à la fois, il n'est même pas nécessaire de les glisser au four; il suffit de les déposer dans le plat à brunir préalablement réchauffé.

Baguette au fromage

1 min

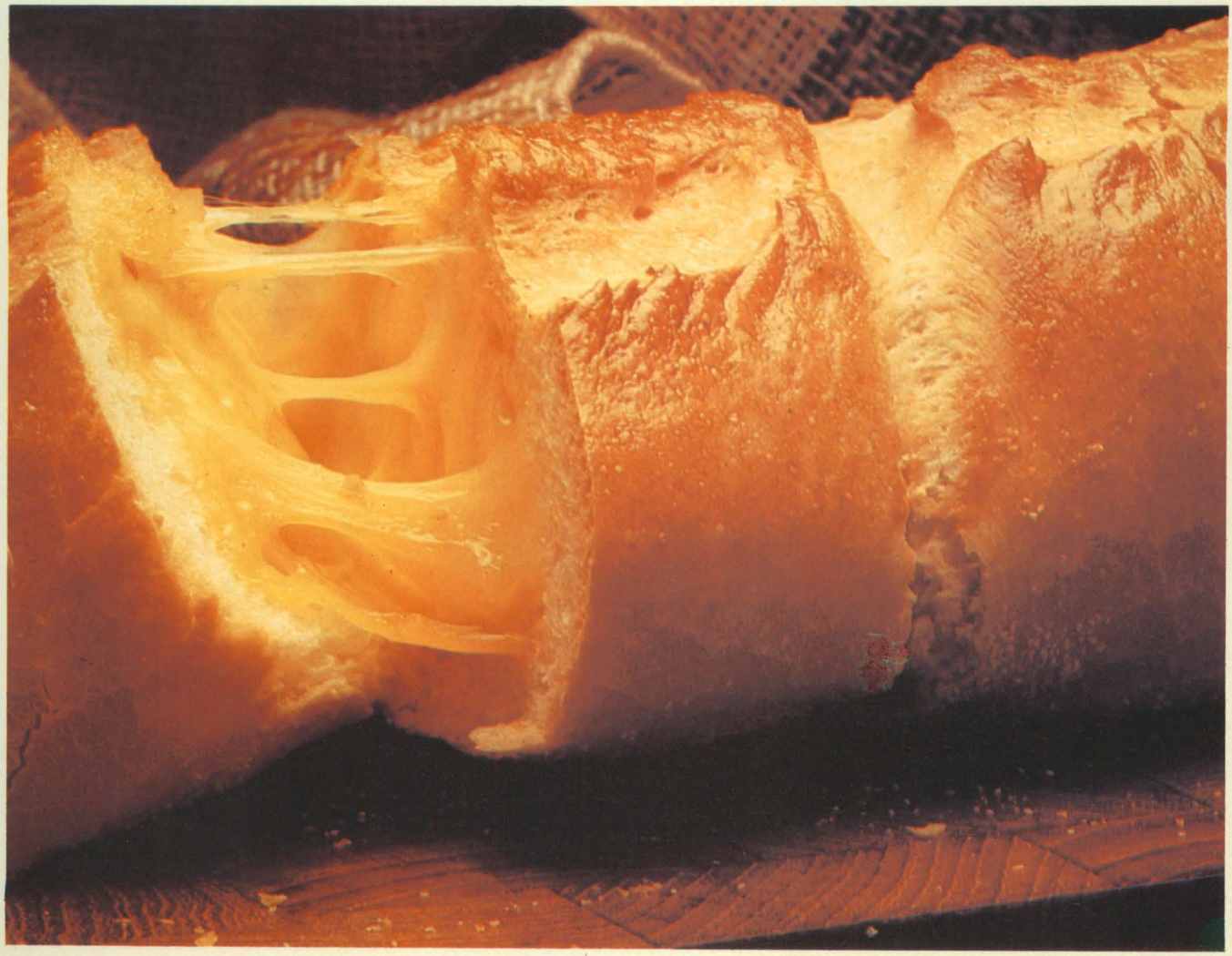
Temps d'attente : aucun

1 baguette
3 tranches de fromage fondu, coupées en diagonale pour former 4 triangles
3 tranches de fromage emmenthal (de ¾ oz/20 g chacune), coupées en 4 triangles

6 À 8 PERSONNES

1 Entaillez la baguette à intervalles de 1 ½ po/4 cm, en diagonale, jusqu'à ½ po/1 cm de la croûte.
2 Glissez un triangle de fromage dans chaque entaille, enveloppez la baguette dans du papier absorbant.
3 Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED.

VARIANTE
Omettez le fromage. Faites fondre 4 cuil. à soupe de beurre à MAX. pendant 30 à 60 s, ajoutez 2 cuil. à soupe de parmesan râpé et badigeonnez chaque tranche de pain de ce mélange. Faites chauffer.



Gauche : *pommes de terre farcies au bacon et au fromage;*
Droite: *macaroni au fromage*

Pommes de terre farcies au bacon et au fromage

22 min

Temps d'attente : 5 min

4 pommes de terre de ½ lb/225 g chacune, bien brossées
6 tranches de bacon
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de cuil. à café de sel
½ cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de poivre
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 cuil. à café de ciboulette hachée

4 PERSONNES

1 Piquez les légumes, déposez-les au four à 1 po/2,5 cm de distance et faites cuire 7 ½ min à MAX.
2 Tournez les pommes de terre, poursuivez la cuisson pendant 7 ½ min. Enveloppez dans du papier aluminium et laissez reposer au moins 5 min.
3 Faites cuire le bacon 4 ou 4 ½ min à MAX., dans une assiette couverte de papier absorbant.
4 Enlevez une tranche sur le dessus des légumes puis évidez. Ajoutez lait, beurre et assaisonnements, mélangez bien, ajoutez le fromage. Émiettez le bacon et ajoutez les ⅔ au mélange de pommes de terre; remplissez les coquilles.
5 Saupoudrez avec le reste du bacon émietté et la ciboulette. Disposez sur une assiette, faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en tournant l'assiette une fois.

Muffin à l'anglaise

3 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 ml de bière
1 noisette de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 pincée de moutarde sèche
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 ½ cuil. à café de farine tout usage
1 muffin, ouvert

1 PERSONNE

1 Mélangez bière, beurre, sauce Worcestershire et moutarde sèche dans une casserole de 2 ½ tasses/620 ml.
2 Faites cuire 2 min à MAX.
3 Mélangez fromage et farine et ajoutez peu à peu au mélange de bière.
4 Faites cuire 1 ou 2 min à MED. jusqu'à consistance homogène, en brassant à chaque minute.
5 Faites griller le muffin, versez la sauce au fromage et servez immédiatement.

Soufflé au fromage et aux pommes de terre

4½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de fromage parmesan râpé
5 oz/150 g de purée de pommes de terre
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
5 cuil. à soupe de lait
4 oz/100 g de fromage cheddar râpé
sel et cayenne, au goût

4 PERSONNES

1 Graissez 4 ramequins et saupoudrez de fromage parmesan.
2 Fouettez pommes de terre, jaunes d'oeufs et lait jusqu'à consistance homogène. Ajoutez le fromage et les assaisonnements. Fouettez les blancs d'oeufs et incorporez au mélange.
3 Versez dans les ramequins, faites cuire 4 ½ min à MAX. Servez immédiatement.

VARIANTE
Pour 2 personnes, diminuez les quantités de moitié mais remplacez les 5 cuil. à soupe de lait par 3 cuil. à soupe. Graissez 2 ramequins, remplissez du mélange et faites cuire 2 ½ min à MAX.

Conseils du chef

Mesurez 3 cuil. à soupe de mélange pour pommes de terre instantanées et ⅝ de tasse/150 ml d'eau pour obtenir ⅝ de tasse/150 g de purée de pommes de terre.

Fondue

9 min

Temps d'attente : aucun

1 gousse d'ail
8 oz/225 de fromage cheddar râpé
8 oz/225 g de fromage emmenthal ou du gruyère, râpé
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de muscade
1 tasse/250 ml de vin blanc sec
baguette coupée en dés

4 PERSONNES

1 Frottez une casserole de 10 tasses/2,5 l avec la gousse d'ail coupée en deux.
2 Mélangez bien les fromages, la farine et la muscade dans un sac en plastique.
3 Versez le vin dans un grand bol, faites chauffer 3 ou 4 min à MED.; ne laissez pas bouillir.
4 Incorporez le mélange de fromage et faites cuire 6 à 8 min à MED. Remuez toutes les deux minutes. Servez très chaud avec les cubes de pain.

VARIANTE
Ajoutez une pincée de moutarde sèche et de cayenne au mélange fromage et farine.

Macaroni au fromage

25½ min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/250 ml de macaroni coupés
7 ½ tasses/2 l d'eau
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine
sel et poivre
½ cuil. à café de moutarde sèche
1 ½ tasse/350 ml de lait
¾ de tasse/175 g de fromage cheddar râpé

6 PERSONNES

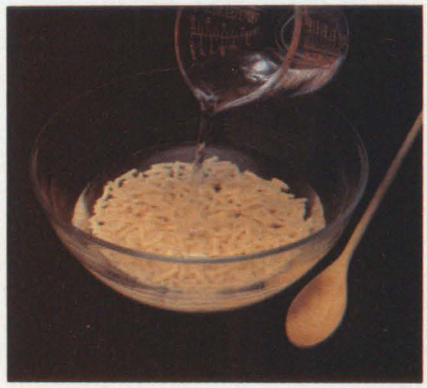
1 Versez le macaroni dans une grande casserole et ajoutez l'eau. Faites cuire 5 min à MAX., réglez le four à MED. et laissez cuire 12 min. Égouttez, réservez.

2 Faites fondre le beurre 40 s à MAX. dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Ajoutez la farine et les assaisonnements.

3 Faites cuire 30 s à MAX., ajoutez le lait; faites cuire 4 ½ min, en brassant à chaque minute.

4 Ajoutez le fromage puis les macaroni. Faites chauffer 3 min, en brassant 1 fois. Servez immédiatement.

Comment réussir le macaroni au fromage aux micro-ondes



Faites cuire le macaroni aux micro-ondes *ou de façon conventionnelle et préparez la sauce entre-temps.*

Incorporez *le lait au mélange farine et beurre; faites cuire en brassant à chaque minute.*

Incorporez *le fromage et laissez fondre. Au besoin, faites chauffer 15 à 20 s.*

Sandwich au fromage grillé

4½ min

Temps d'attente : aucun

La chaleur émanant du plat fait brunir le pain et fondre le fromage. Pour préparer plusieurs sandwiches à la fois, faites-les chauffer chacun de 15 à 20 s après les avoir fait brunir.

2 tranches de pain
beurre ou margarine
2 oz/50 g de fromage cheddar, en tranches

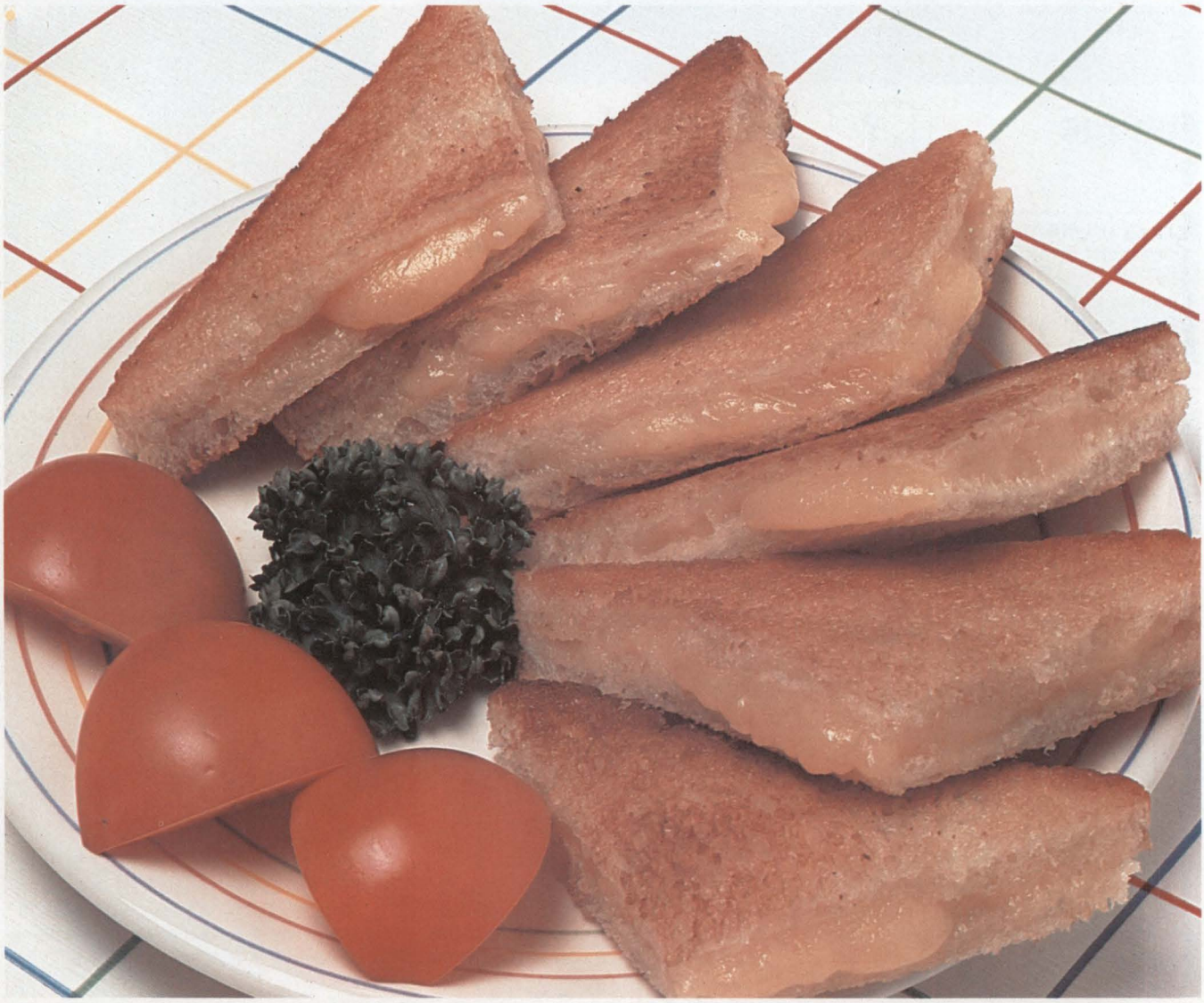
1 SANDWICH

1 Réchauffez le plat à brunir (voir ci-contre). Beurrez les tranches de pain et garnissez de fromage.
2 Placez le sandwich dans le plat, laissez reposer 15 à 20 s, tournez.

Les sandwiches au fromage grillé aux micro-ondes

Faites chauffer *un plat à brunir 4 ou 5 min à MAX., ou suivez les instructions du fabricant.*

Glissez *le fromage entre les tranches de pain, beurrez des deux côtés. Déposez sur le plat pendant 15 à 20 s, puis tournez le sandwich.*

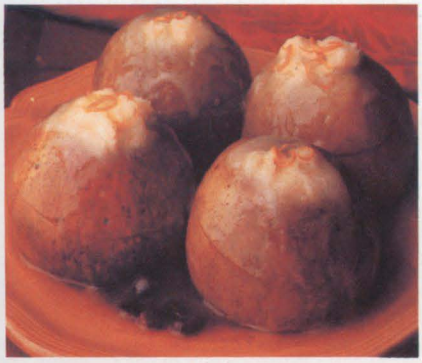


DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Faites cuire une génoise classique aux micro-ondes : recette idéale pour une petite réception. De plus, une douzaine de vos garnitures préférées.

La congélation des légumes : tous les renseignements nécessaires pour blanchir, emballer et dégeler des légumes frais.

Adaptation d'une recette : les sauces. Renseignements de base pour adapter vos recettes préférées à la cuisson aux micro-ondes.



La cuisson *des pommes aux micro-ondes, un vrai jeu d'enfant : pour garnir des abaisses ou dégustées simplement.*

Pains de viande : *préparés de manière traditionnelle ou farcis de délicieux mélanges.*

Plus...

Préparez des goûters alléchants pour enfants en quelques minutes seulement ou faites sensation avec notre recette vedette, les darnes de saumon. Enfin, vous découvrirez comment réussir parfaitement les plats aux pommes.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Cuisine micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts :** *si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

TABLEAU DE CONVERSION

650/700 watts	en temps pour cuisson aux micro-ondes 600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX-FASCICULE 3

Chutney aux fruits frais 69
Desserts
- Brandy Alexander 72
- Crème à la banane 71
- Crème à la noix de coco 71
- Crème à la vanille 70
- Crème au café et aux noix 71
- Crème au caramel écossais 71
- Crème au chocolat 72
- Crème au lait de poule 71
- Crème aux fraises 71
- Crème parfumée au chocolat 72
- Fondants chocolat et noix 65
- Gâteau au miel et aux amandes 69

Fromage
- Baguette au fromage 81
- Fondue 83
- Macaroni au fromage 83
- Muffin à l'anglaise 82
- Pommes de terre farcies au bacon et au fromage 82
- Sandwich au fromage grillé 84
- Soufflé au fromage et aux pommes de terre 82

Légumes
- Gourganes, sauce citronnée 76
- Haricots d'Espagne à l'ail 76
- Haricots verts à l'aneth 76
- Haricots verts à l'orientale 74
- Haricots verts à la niçoise 74
- Haricots verts aux champignons 74

Poisson
- Croquettes d'aiglefin fumé 63
- Filets de morue, sauce aux courgettes 62
- Filets de plie au vin blanc 63
- Filets de poisson, sauce aux concombres 62

Porc
- Côtelettes de porc à l'oignon 60
- Côtelettes de porc en sauce 57
- Côtelettes de porc farcies 59
- Côtelettes de porc glacées au miel 58

Poulet
- Cari 68

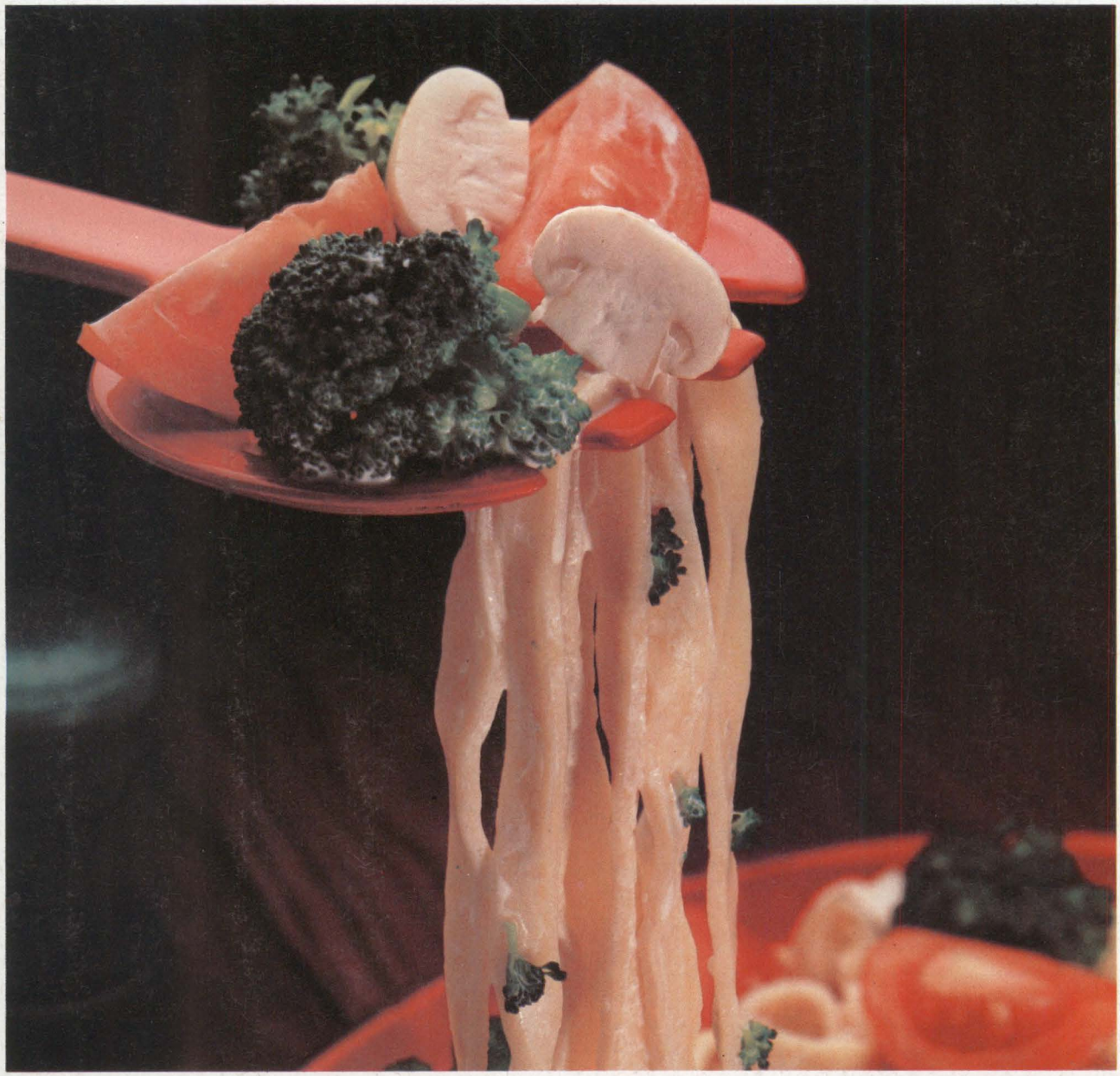
Riz à l'indienne 69
Salade citronnée aux concombres 68

MICRO secrets

Pâtes éclair

Préparez ce délicieux plat de pâtes dans une seule et même casserole ! Vous épargnez du temps au moment de la cuisson, certes, mais aussi quand vient le moment de récurer les plats. Faites cuire vos pâtes aux micro-ondes : vous vous en féliciterez !

Plongez ¾ de tasse/175 g de tagliatelle dans 12 ½ tasses/3 l d'eau bouillante. Faites cuire 5 min. à MAX., en brassant 1 fois. Réglez le four à MED., poursuivez la cuisson 3 min. Égouttez et réservez. Déposez ¾ de tasse/175 g de brocoli et 2 cuil. à soupe de beurre dans la même casserole. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX. Ajoutez les pâtes, 4 oz/100 g de champignons en tranches, 4 petites tomates en quartiers, 1 tasse/250 ml de crème 35%, 3 oz/75 g de fromage cheddar râpé, 4 cuil. à soupe de parmesan, du sel et du poivre. Faites cuire 5 min à MAX., couvert, en brassant 1 fois.

4 PERSONNES

TEMPS DE CUISSON : 17 minutes